

2022年10月18日（火）
一般社団法人 日本健康食育協会

報道関係者各位

20～50代女性の4割が「腸活をしたことがある」と回答

腸活に興味・関心ありは7割弱

腸活に期待する効果 1位「便秘の改善」、2位「美肌」

「腸活の効果が出ない要素と改善策5つ」をプロがアドバイス！

「食」から様々な課題を解決し、元気な社会を創造する一般社団法人日本健康食育協会は、首都圏在住の20歳以上60歳未満の女性3,000人を対象に、「腸活」について調査いたしました。



■ 調査概要

調査期間：2022年10月7日～8日

調査手法：インターネット調査

調査対象：首都圏（東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県）在住の20歳以上60歳未満の女性

有効回答者数：3,000人（20代・30代・40代・50代 各750人）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「一般社団法人 日本健康食育協会 調べ」とご明記ください。

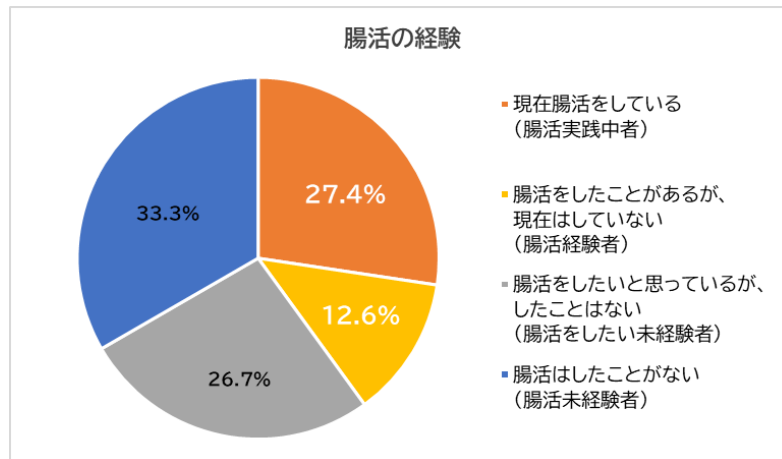
本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

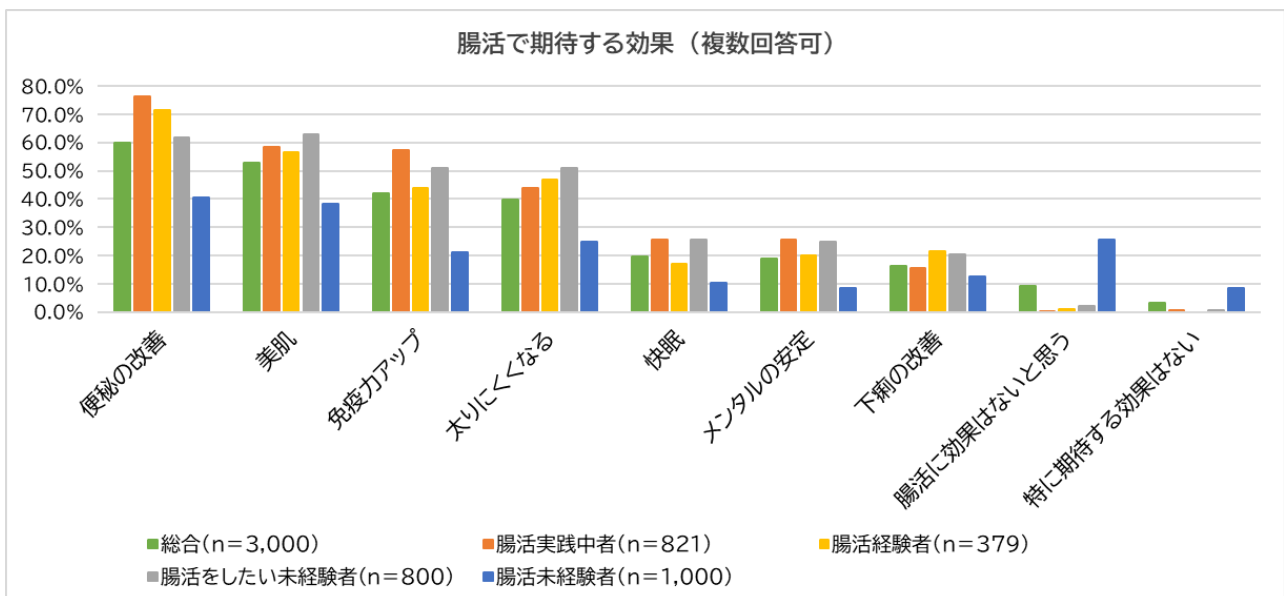
E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

■ 調査結果

腸活経験を尋ねたところ、「現在腸活をしている（腸活実践中者）」が27.4%、「腸活をしたことがあるが、現在はしていない（腸活経験者）」が12.6%、「腸活をしたいと思っているが、したことはない（腸活をしたい未経験者）」が26.7%、「腸活はしたことがない（腸活未経験者）」が33.3%となりました。これにより、40.0%が腸活を経験、66.7%が腸活に興味や関心を持っていることがわかりました。



次に、腸活で期待する効果を尋ねました。腸活経験あり・なしで多少の違いは見られたものの「便秘の改善」（59.8%）、「美肌」（52.6%）「免疫力アップ」（41.8%）「太りにくくなる」（39.8%）が上位を占めた一方、腸活未経験者では「腸活に効果ないと思う」（25.5%）も目立ちました。

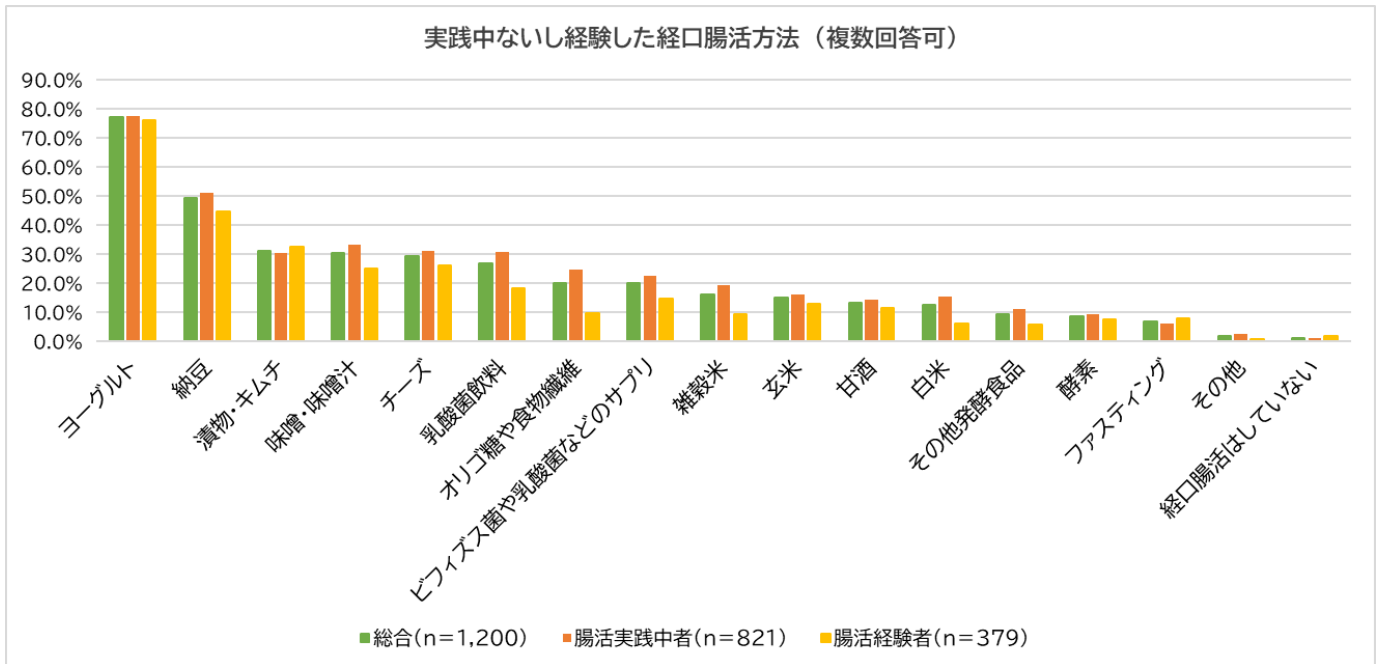


「腸活実践中者」「腸活経験者」に、実践中ないし経験した経口腸活方法を尋ねたところ、「ヨーグルト」（77.0%）が最多。続いて「納豆」（49.1%）、「漬物・キムチ」「味噌・味噌汁」（共に30.9%）、「チーズ」（29.4%）などの発酵食品が目立ちました。また、「雑穀米」（16.0%）、「玄米」（15.0%）、「白米」（12.4%）などお米で腸活している人はどれも15%前後にとどまりました。

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337



■お米先生・柏原 ゆきよが「腸活の効果が出ない要素と改善策5つ」をアドバイス

今回の調査結果を見ると、7割近くの女性が腸活に興味や関心を持っていることがわかりました。しかし、様々な効果を期待し、腸活を頑張っているのになかなか効果が出ないからと諦めたり、腸に良いはずのものを食べているのに、お腹の調子が良くなるどころか、かえって悪くなったからやめたりしたことのある方もいるのではないのでしょうか。

そこで、腸活がうまくいかない人のために、効果が出ない要素と改善策をアドバイスします。

1. 良いものを摂取する前に、腸内環境を悪くする要素を減らす

ダイエットや筋肉を付けたい時に、タンパク質メインの食事を摂る人も多いと思いますが、要注意です。それは、タンパク質を過剰に摂取すると、腸内環境を悪くする要因になるからです。過剰な摂取で体に吸収されなかったタンパク質は、大腸内にある悪玉菌のエサになり、腸内環境の乱れを発生しやすくします。その結果、動脈硬化や慢性腎不全などの病気や老化のリスクを高めてしまうのです。体にとって大切なタンパク質を効果的に摂取するためにも、悪玉菌が少ない腸内環境の改善が重要です。

2. ヨーグルトは万能でない

人間の腸には、数は100兆～1,000兆個、種類は約1,000種類、重さは1～2kgの腸内細菌がいます。腸内細菌の種類やバランスは一人一人異なるため、自分の腸と相性の良いものでなければ、腸内環境の改善効果は期待できません。そのため、ヨーグルトなどに使われている善玉菌が、自分の腸内細菌と相性が良いことはかなり低い確率です。ヨーグルトなどの乳製品を食べて、お腹が張ったり下痢をしたりする人は、体に合っていないので、健康を害する要因になります。

また、ヨーグルトは動物性脂肪の摂り過ぎにも繋がり、逆に腸内環境を悪くするというリスクにもなるので注意が必要です。

3. 自分の腸内にいる良い菌を増やす

腸内のバランスを整えるには、ビフィズス菌や乳酸菌、酪酸菌といった特定の菌を腸に入れることが効果的だと言われています。ただ、こうした食品で特定の菌を摂取したとしても、お腹に定着することなく、1～3日で便と共に排出されてしまいます。そのため、腸内環境を改善するためには、外から摂り入れる菌を意識するより、自分自身の腸内にいる良い働きをする菌を増やすことが重要です。

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

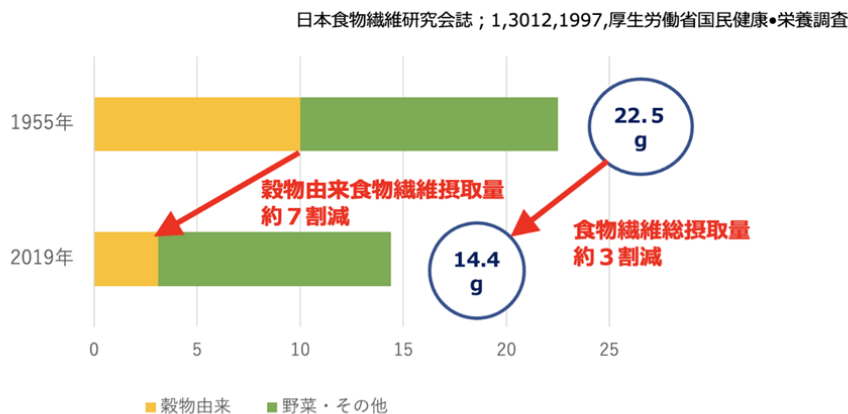
4. 穀物で腸内環境を改善する食物繊維とオリゴ糖を同時に摂取

腸内環境を改善してくれる、食物繊維とオリゴ糖などを多く含んだ食材を摂ると、腸内細菌が増殖しながら、体に良い働きをする物質を多く作り出すので、体質改善や健康維持に繋がります。

オリゴ糖を摂取するにはお米が手軽です。お米は、消化の過程、腸内でオリゴ糖になるため、お米を食べていれば、わざわざオリゴ糖を摂取しなくても大丈夫です。

現在の日本人は、特に食物繊維不足です。野菜由来の食物繊維よりも穀物由来の方が、腸内環境の改善効果が高いのですが、その穀物由来の食物繊維の摂取が激減しています。腸内環境の改善には、野菜をたくさん食べるのではなく、穀物中心の食事に変えることが効果的です。

穀物由来の食物繊維摂取量が激減



5. 早食いによる咀嚼不足が腸内環境を著しく悪くする

咀嚼が足りないと、食品が未消化な状態で腸に入ってしまいます。未消化な食品は腸内で腐敗しやすく、腸内環境を著しく悪化させてしまうので、どんなに良い乳酸菌やオリゴ糖を摂ったり、食物繊維を意識したりしても台無しになってしまいます。

健康促進プログラム・お米生活 腸を元気にキャンペーン「若玄米リセットプログラム®」は、これら5つの要素を徹底的に改善し、腸内環境の圧倒的な改善が期待できます。前回（2022年2月に開催）の同プログラムの参加者アンケートでは、92.3%の方が自覚症状に良い変化があったと回答しました。

<参加者の声>

- ・お通じが良くなると体調も良くなった。
- ・睡眠の質が格段に改善しました！すぐ寝つけるし朝もスッキリ！
- ・お腹いっぱい食べて、我慢のストレスなく、体がサイズダウンし、驚きと喜びでした！
- ・若玄米のデトックス力も体感がありましたが、噛むことによって身体に影響がすぐ出るのが体感できました。また、アトピーでカサカサの肌がしっとりしてきてとても嬉しいです。

本キャンペーンは、前回のような自覚症状ではなく、食改善の前後に「H.U.ウェルネス 腸内環境検査」を使用することで、より医学的な観点で腸内環境の改善レベルを比較検証いたします。

キャンペーン詳細URL：<https://bit.ly/3SUMQnn>

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail：info@jhe.or.jp TEL：03-5919-7337

■一般社団法人 日本健康食育協会について

日本健康食育協会は、2005年「食育基本法」の施行をきっかけに、一人ひとりのライフスタイルにあった継続可能な「食」のアドバイスを可能にする独自の教育プログラムを開発し活動を開始しました。

20年以上にわたる健康と食に関するカウンセリングを通して、4万人以上の人々の悩みや疑問を聞き、解決する為に必要なことは、栄養学の知識だけでなく、健康を支える医学や脳科学、心理学、運動学、食を選ぶ際の視点など、様々な周辺知識を得る必要があると感じたからです。

当協会では、健康を実現するために何が一番必要かを、健康ブームに左右されず選別する力を身につける教育が急務だと感じています。

そして、誰もがすぐに理解できる健康教育の普及により、元気に生きがいのある社会の創造に繋がると信じています。

「健康食育」を軸に、指導者の育成、健康経営教育プログラムの開発、地域住民の健康サポートを通じた地域の活性化など、食から様々な問題を解決し、1人でも多くの方の健康を実現することで社会貢献を目指しています。

■代表理事 柏原 ゆきよプロフィール

10万人以上の食サポートの経験から、日本人の体質とライフスタイルに着目し、お米（雑穀米）を軸に「しっかり食べて太らないカラダづくり」を目指す独自のメソッドを確立。これまでボクシング世界チャンピオンをはじめとするトップアスリートや企業経営者、モデルなどへ食生活サポートやアドバイスを行い、テレビ・新聞・ラジオ・雑誌など多数のメディアに出演。子どもから高齢者、女優やトップアスリートなど幅広いクライアントへの結果の出るアドバイスに定評がある。

25年以上、健康ブランディングの専門家として社員研修やメニュー開発、大人向け食育セミナーの監修、上場企業や全国の地方自治体と健康プロジェクトを推進するなか、「健康食育マスター講座」を主宰し、健康食育の専門人材育成にも力を注いでいる。国内にとどまらずニューヨーク、台湾など海外でもセミナーや講演を開催、これまでに2,000回を超え、大きな反響を呼んでいる。

著書『お腹からやせる食べ方』（三笠書房）、『疲れない体を作る疲れない食事』（PHP研究所）などは、累計15万部を超える。



そのほか、YouTubeチャンネル「お米チャンネル『人生が変わる食べ方』」やSNSなどで、食事で体調を整え、人生を楽しく生きるヒントや、肌荒れ、高血圧、冷え性、便秘など様々な悩みについて、解決のヒントを配信・解説している。

<https://www.youtube.com/channel/UC1ZZXxFmKCIxoaIaye3OQeQ>

■協会概要

商号：一般社団法人 日本健康食育協会

所在地：東京都新宿区舟町8-2 石橋興業舟町ビル3階

代表理事：柏原 ゆきよ

設立：2011年12月28日

事業内容：食と健康分野のコンサルティング事業、講演事業、人材育成・教育・研修事業

URL：<https://jhe.or.jp/>

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail：info@jhe.or.jp TEL：03-5919-7337